సామవేదాంతర్గత

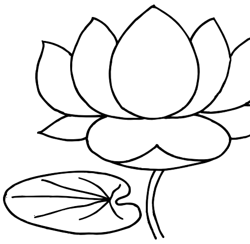
⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

11 యోగచూడామణ్యుపనిషత్

⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘

శ్లోక తాత్పర్య పుష్పమ్

శ్లో॥ మూలాధారాది షట్ చక్ర
సహస్రార ఉపరి స్థితమ్।
యోగ జ్ఞాన ఏక ఫలకమ్
రామచంద్ర పదం భజే॥



- మూలాధారము మొదలుకొని-(స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞా అనబడు) షట్ (6) చక్రముల యందును,
- సహస్రారరమునకు పై భాగమునందును నిండి ఉన్నట్టిది,
- యోగాభ్యాసము యొక్క జ్ఞానాభ్యాసముయొక్క ఏకైక అంతిమ ఫలమైనట్టిది అగు "శ్రీ ఆత్మారామపదము"ను భజించుచున్నాము.

1. ఓం। యోగ చూడామణిం వక్ష్యే
యోగినాం హితకామ్యయా,
కైవల్య సిద్ధిదం, గూఢం,
సేవితం యోగవిత్తమైః॥

'ఓం' - అఖండాత్మదేవాయ నమః।

యోగాభ్యాసుల హితమును ఉద్దేశ్యిస్తూ వారి కైవల్యసిద్ధి కొరకై- యోగ వేత్తలచే, యోగవిద్యా శ్రేష్ఠులచే గూఢముగా (రహస్యముగా) సేవించబడు **"యోగచూడామణి"**ని - చెప్పుకొనుచున్నాము.

"ఆసనం", "ప్రాణ సంరోధః", "ప్రత్యాహారశ్చ",
"ధారణా", "ధ్యానం", "సమాధిః" -
ఏతాని యోగ అంగాని భవంతి షట్(6)॥

యోగము యొక్క 'షట్' (6) అంగములు
(1) ఆసనము (2) ప్రాణసంరోధము (ప్రాణ నిరోధము, ప్రాణాయామము) (3) ప్రత్యాహారము (4) ధారణ (5) ధ్యానము (6) సమాధి

"సుఖాసనం"

ఏకం "సిద్ధాసనం" ప్రోక్తం। ద్వితీయమ్ "కమలాసనమ్"।
షట్చక్రమ్ షోడశాధారం, త్రిలక్ష్యమ్ వ్యోమ పంచకమ్॥

(1) సిద్ధాసనము (2) పద్మాసనము (3) (మూలాధారము మొదలైన) షట్ చక్రములు (4) షోడశ {16} ఆధారములు (5) త్రిలక్ష్యము (6) (భూతాకాశము మొదలైన) వ్యోమపంచకము వీటి గురించు సవివరంగా యోగశాస్త్రాభ్యాసి ముందుగా తెలుసుకోవాలి.

---

2. స్వదేహే యో న జానాతి
తస్య సిద్ధిః కథమ్ భవేత్?

(పై విశేషములతో కూడిన) ఈ తన దేహము యొక్క తత్త్వము అధ్యయనము చేసి గ్రహించకపోతే, అట్టివాడు సిద్ధిని ఎట్లా పొందగలడు? అందుచేత మునుముందుగా తన దేహముయొక్క తత్త్వమును అధ్యయనము చేయాలి.

చతుర్దళం (4) స్యాత్ ఆధారమ్। (మూలాధారము)
స్వాధిష్ఠానమ్ చ (స్వాధిష్ఠానము)
షట్(6) దళమ్।
నాభౌ దశదళం (10) పద్మం। (మణిపూరకము)
హృదయమ్ ద్వాదశాకరమ్(12)। (అనాహతము)
షోడశారం(16) విశుద్ధాఖ్యం। (విశుద్ధము)
భ్రూమధ్యే ద్విదళం(2) తథా॥ (ఆజ్ఞా)

చక్రములు - పద్మదళములు

మూలాధారములో→'4' దళముల పద్మము.
స్వాధిష్ఠానములో→'6' దళములు.
నాభి స్థానములోని **మణిపూరకములో**→10 దళములు.
హృదయస్థానములోని **అనాహత చక్రములో**→12 దళములు.
కంఠములోని **విశుద్ధచక్రములో**→16 దళములు.
భ్రూమధ్యములోని **ఆజ్ఞాచక్రములో**→'2' దళములు.

సహస్రదళ సంఖ్యాతం బ్రహ్మరంధ్రే మహాపథి।	మూలాధారము నుండి-శిరో కపాలముయొక్క ఉపరిగాగల బిందు స్థానము వరకు (బ్రహ్మరంధ్రమువరకు) గల మార్గము మహాపథి (లేక) మహామార్గము అనబడు చున్నది. అట్టి మార్గములో చిట్ట చివర గల బ్రహ్మరంధ్రము → '1000' దళములు కలిగి ఉన్నది.
"ఆధారం" ప్రథమం చక్రం। స్వాధిష్ఠానం ద్వితీయకమ్। యోని స్థానం ద్వయోః మధ్యే కామరూపం నిగద్యతే। కామాఖ్యం చ గుదస్థానే పంకజం తు చతుర్దళమ్। తత్ మధ్యే ప్రోచ్యతే యోనిః కామాఖ్యా సిద్ధ వందితా। తస్య మధ్యే మహాలింగం పశ్చిమ అభిముఖం స్థితమ్।	**కామాఖ్యము (మూలాధారము)** మొదటి చక్రము **'ఆధార చక్రము'** . రెండవది - **స్వాధిష్ఠానచక్రము** ఆ రెండింటి మధ్య **యోనిస్థానము కామరూపము**గా చెప్పబడుచున్నది. 'కామాఖ్యము' అని పిలుబడుచూ గుదస్థానములో 4 దళముల పద్మము (ఆధారములో) ఏర్పడియున్నది. గుదస్థానమున (పురీష (లేక) మనల విసర్జన స్థానమున) గల మూలాధార చక్రము మధ్య గల ఆకాశమే **"కామాఖ్యము"**. ఈ యోని స్థానము నిత్యము సిద్ధులచే నమస్కరించ బడుచున్నట్టిది. అట్టి 'యోని'కి మధ్యగా పశ్చిమము (West)నకు అభిముఖంగా **"మహాలింగము"** ఉన్నది.
నాభౌ తు మణివత్ బింబం యో జానాతి స యోగవిత్॥	నాభిస్థానములో **మణివంటి బింబము (మణిపూరకము)**ను ఎవ్వరు తెలుసుకొనుచున్నాడో.., ఆతడే యోగవేత్త।
తప్తచామీకరా భాసం తటిల్లేఖ ఇవ విస్ఫురత్। త్రికోణం తత్ పురం(తత్పురం) వహ్నేః అధో మేఢ్రాత్ ప్రతిష్ఠితమ్। సమాధౌ పరమం జ్యోతిః అనంతం విశ్వతోముఖమ్॥	తప్త చామీకరము (మేలిమి బంగారము) వలె - మెరుపు తీగవలె ప్రకాశిస్తూ ఉన్నట్టిది, Δ త్రికోణ ఆధారము గలిగి అగ్ని జ్యోతివలె ప్రకాశించునది అగు **స్వాధిష్ఠాన చక్రము** → మేఢ్రము (లింగస్థానము) నకు కొంచము దిగువగా ఉన్నది. ఇది సమాధియందు పరంజ్యోతి స్వరూపమై అనంత విశ్వతోముఖముగా అనుభవమగుచున్నది.
తస్మిన్ దృష్టే మహాయోగో యాతాయాతో (యాత-అయాతో) న విద్యతే। 'స్వ'శబ్దేన భవేత్ ప్రాణః "స్వాధిష్ఠానం" తథా ఆశ్రయః స్వాధిష్ఠాన ఆశ్రయాత్ అస్మాత్ "మేఢ్రమ్" ఏవ అభిధీయతే॥ (మేఢ్రము = మేహనము, మగగురి, మూత్ర విసర్జన సామీప్య స్థానము)	అట్టి స్వాధిష్ఠాన చక్రమును గమనించువాడు మహా యోగి. **"స్వస్వరూపమునకు అధిష్ఠానము"** అనతగు భావాత్మకమగు స్వ-అధిష్ఠాన చక్రము యొక్క దర్శనము చేయు యోగి - రాక-పోకల పరిధులను (నేను పుట్టువాడను - చచ్చువాడును అను పరిమితములను) అధిగమించి ఉంటాడు. స్వ=అనగా ప్రాణశక్తి. ప్రాణశక్తి ఇక్కడ 'స్వమ్' అను శబ్దము పలుకుచూ ఉండటంచేత **స్వాధిష్ఠానమని**, అద్దానికి ఆశ్రయస్థానము 'మేఢ్రము' అని ప్రసిద్ధమై యున్నది.
3. తంతునా మణివత్ ప్రోతో యో అత్ర కందః సుషుమ్నయా, తత్ నాభిమండలే చక్రం ప్రోచ్యతే "మణిపూరకమ్"।	'సుషుమ్ననాడి'చే దారమువలె, కందము నందు ఓత-ప్రోతమై నిర్మితము కాబట్టి, అట్టి నాభిమండల చక్రము - **'మణిపూరకము'**గా చెప్పబడుచున్నది.
ద్వాదశారే మహాచక్రే పుణ్య-పాపవివర్జితే, తావత్ జీవో భ్రమతి ఏవం యావత్ తత్త్వం న విందతి।	ఎంతవరకైతే ఈ జీవుడు ఆత్మతత్త్వమును ఏరుగక, స్వస్వరూప జ్ఞానమును ఏమరచినవాడై ఉంటాడో, ... పుణ్య-పాప ద్వంద్వములను దాటివేయడో,... అంతంత వరకు హృదయములో గల ద్వాదశ దళములు గల (12) మహాచక్రములో గల ఆయా దళములలో తిరుగాడుచూనే ఉంటాడు.
ఊర్ధ్వం మేఢ్రాత్ అధో నాభేః కందే యోనిః ఖగ అండవత్॥ తత్ర నాడ్యః సముత్పన్నాః సహస్రాణాం ద్వి సప్తతిః (72000)। తేషు నాడీ సహస్రేషు, ద్విసప్తతిః(72) ఉదాహృతా॥	మేఢ్రమునకు (పొత్తికడుపు క్రిందిభాగమునకు) ఉపరిగా నాభికి క్రిందుగా - పక్షిగ్రుడ్డు ఆకారములో 'యోని' ఉన్నది. అట్టి నాభి నుండి 72000 నాడులు జనించి శరీరమంతా మూలమూలలుగా విస్తరించు ఉన్నది. వాటిలో 72 నాడులు ప్రధానమైనవి.

ప్రధానాః ప్రాణవాహిన్యో భూయః తాసు దశ స్మృతాః॥	వాటిలో ప్రాణశక్తి వాహకములుగా '10' అతిముఖ్యనాడులుగా చెప్పబడుచున్నాయి.
4. ఇడా చ పింగళా చ ఏవ సుషుమ్నా చ తృతీయగా, గాంధారీ హస్తిజిహ్వా చ పూషా చ ఏవ యశస్వినీ, అలంబుసా కుహూః చ ఏవ, శంఖినీ దశమీ స్మృతా। ఏతత్ నాడీ మహాచక్రమ్ జ్ఞాతవ్యం యోగిభిః సదా। ఇడా వామే స్థితా భాగే। దక్షిణే పింగళా స్థితా। సుషుమ్నా మధ్య దేశే తు। గాంధారీ వామ చక్షుషి। దక్షిణే హస్తిజిహ్వా చ॥ పూషా కర్ణే చ దక్షిణే॥ యశస్వినీ వామకర్ణే చ।	**దశనాడులు:** (1) ఇడా (2) పింగళా (3) సుషుమ్నా (4) గాంధారి (5) హస్తిజిహ్వా (6) పూషా (7) యశస్వినీ (8) అలంబుసా (9) కుహూ (10) శంఖినీ-నాడులు. ఈ 10 నాడులు యోగాభ్యాసిచే సర్వదా తెలుసుకోబడవలసినవి. ఎడమ వైపుగా "ఇడా నాడి". కుడివైపుగా "పింగళా నాడి"। మధ్యగా "సుషుమ్నా నాడి". ఎడమకంటిలో "గాంధారీ నాడి"। కుడికంటిలో "హస్తిజిహ్వా నాడి". కుడి చెవిలో "పూషా నాడి"। ఎడమచెవిలో "యశస్వినీ". ముఖములో "అలంబుసా నాడి"।
ఆననే చ అపి అలంబుసా। కుహూః చ లింగదేశే తు। మూలస్థానేతు శంఖినీ॥	లింగప్రదేశంలో 'కుహూ నాడి'. మూలస్థానములో 'శంఖినీ నాడి'. యోగులకు నిత్యము ఈ 10 నాడులు ఉపాసనా ప్రాంతములుగా (స్థానములుగా) అగుచున్నాయి. ఈఈ స్థానములలో బుద్ధిని నిలిపి కొంత కొంతసేపు ఉపాసన చేస్తున్నారు.
5. ఏవం ద్వారం సమాశ్రిత్య తిష్ఠంతే నాడయః క్రమాత్। ఇడా పింగళ సౌషుమ్నాః ప్రాణమార్గాశ్చ సంస్థితాః। సతతం ప్రాణవాహిన్యః "సోమ-సూర్య-అగ్ని" దేవతాః।	ఈ విధంగా దేహములోని ద్వారములను ఆశ్రయించి క్రమరీతిగా నాడులు ప్రాణశక్తి ప్రసరిస్తూ ఉన్నట్టి త్రోవలో తిష్ఠితమై ఉన్నాయి. (1) ఇడా (2) పింగళా (3) సుషుమ్నా - ఈ మూడు నాడులు (ప్రాణప్రసరణ మార్గములో) సంస్థితమైఉన్నాయి. ఇవి ఎల్లవేళలా ప్రాణశక్తిని వహించునవి, వాహకములు, ముఖ్యాశ్రయములు కూడా. అట్టి ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నలకు దివ్య రూపులగు దేవతలు → చంద్ర, సూర్య, అగ్నిలు, (ఈ మూడింటిని అభిమాన దేహములుగా గల అధిష్ఠాన దేవతలు)
ప్రాణ అపాన సమానాఖ్యా వ్యాన ఉదానౌ చ వాయవః	**ప్రాణశక్తి ప్రసరణ రూపమగు పంచప్రాణములు :** **(1) ప్రాణము (2) అపానము (3) వ్యానము (4) ఉదానము (5) సమానము.**

నాగః కూర్మో అథ కృకరో దేవదత్తో, ధనంజయః।
హృది ప్రాణః స్థితో, నిత్యమ్ అపానో గుదిమండలే।
సమానో నాభిదేశే తు। ఉదానః కంఠ మధ్యగః।
వ్యానః సర్వ శరీరే తు, ప్రధానాః పంచవాయవః।

పంచ ఉపప్రాణములు:

(1) నాగ (2 కూర్మ (3) కృకర (4) దేవదత్త (5) ధనంజయ

పంచప్రాణ విశేష స్థానములు

ప్రాణమునకు	**హృదయము**
అపానమునకు	**గుదము**
సమానమునకు	**నాభి**
ఉదానమునకు	**కంఠమధ్య**
వ్యానమునకు	**దేహమంతా**

"ప్రాణాయ స్వాహా। అపానాయ స్వాహా। సమనాయ స్వాహా। ఉదానాయ స్వాహా। వ్యానాయ స్వాహా" - అను ప్రాణోపాసనా సందర్భములో ఆయా స్థానములందు బుద్ధితో యోగులు ప్రాణోపానన చేస్తున్నారు. ఆ తీరుగానే ప్రాణదేవతా ఉపాసన చేయబడుచున్నది.

ఇవన్నీ ప్రధానముగా ఆయా స్థానములు కలిగి ఉన్నాయి.

ఉద్గారే 'నాగ' ఆఖ్యాతః। 'కూర్మ' ఉన్మీలనే తథా। కృకరః క్షుత్కరో జ్ఞేయో। దేవదత్తో విజృంభణే। న జహాతి మృతంవ అపి సర్వవ్యాపీ ధనంజయః। ఏతే నాడీషు సర్వాసు భ్రమంతే జీవ జంతవః।	వ్యర్థపదార్థములను బయటకు త్రోయునది **నాగము**, (కక్కు మొదలైన వాటి ద్వారా). కళ్ళు తెరుచుటకు ... **కూర్మము.** తుమ్ములకు ... **కృకరము.** ఆవలింతలకు .... దేవదత్తము - ప్రవర్తనమగుచున్నాయి. **సర్వత్రా వ్యాపించియున్న 'ధనంజయము' - ఈ జీవుడు మరణించిన తరువాత కూడా వెంటనంటియే ఉంటుంది.** ఈ నాడులన్నీ జీవుని శరీరమంతా అనేక కదలికలతో తిరుగాడుచూ ఉంటాయి.
ఆక్షిప్తో భుజదండేన యథా చలతి కందుకః, ప్రాణ అపాన సమాక్షిప్తః తథా జీవో న తిష్ఠతి।	భుజములతో, చేతులతో విసరబడుచూ ఉన్న బంతి ఏ విధంగా అయితే ఒకచోట నిలుపనే నిలవదో, ఆ విధంగా ప్రాణ-అపానములచే తాడనము పొందుచూ ఈ జీవుడు ఎక్కడా ఒక చోట నిలచుటయే లేదు.
ప్రాణ అపాన వశో జీవో హి అధశ్చ-ఊర్ధ్వం చ ధావతి। వామ దక్షిణ మార్గాభ్యాం చంచలత్వాత్ న దృశ్యతే। రజ్జు బద్ధో యథా శ్యేనో గతోఽపి ఆకృష్యతే పునః। గుణ బద్ధః తథా జీవః ప్రాణ అపానేన కర్షతి।	ప్రాణ అపానములకు వశుడై ఈ జీవుడు పైకి, క్రిందకు, ఎడమ, కుడి వైపుగాను మార్గములలో సంచారములు చేస్తూ ఒకచోట కనిపించటమే లేదు. దేహములో ఎల్లప్పుడు చంచల స్వభావుడై ఉంటున్నాడు. ఏ విధంగా అయితే త్రాడుచేత కాలు కట్టబడి, నిలువు స్థంభమునకు బంధిపబడిన డేగ పైకి ఎగిరినా కూడా, వెంటనే క్రిందకు త్రాడుచే లాగబడుతోందో, ఆ విధంగా ఈ జీవుడు గుణములకు బద్ధుడై ప్రాణ-అపానములచే దృశ్యమువైపుగా ఆకర్షించ బడుచున్నాడు.
ప్రాణ-అపాన వశో జీవః హి అధశ్చ ఊర్ధ్వం చ ధావతి। అపానః కర్షతి ప్రాణం, ప్రాణో అపానం చ కర్షతి। ఊర్ధ్వ-అధః సంస్థితాః ఏతౌ (సంస్థితావేతౌ) యో జానాతి, స యోగవిత్॥	ప్రాణ-అపానములకు వశుడై ఈ జీవుడు దేహములో పైకి క్రిందకు తిరుగాడుచున్నాడు. ప్రాణము అపానమును, అపానము ప్రాణమును పరస్పరము ఆకర్షించుకొంటూ లాగుకుంటూ త్రోసుకుంటూ ఉన్నాయి. అట్టి ఊర్ధ్వ అధో ప్రాణస్థితులను గుర్తించి, గమనించువాడే **'యోగవేత్త'**. వాటియొక్క స్వాధీన సంబంధమైన అభ్యాసముచే మనస్సు వశమవగలదు.
6. 'హ' కారేణ → బహిః యాతి। 'స' కారేణ ← విశేత్ పునః। "హం స హం స" ఇతి అముం మంత్రం జీవో జపతి సర్వదా। షట్ శతాని దివా రాత్రం సహస్రాణి ఏకవింశతిః (21600) - ఏతత్ సంఖ్యాన్వితం మంత్రం జీవో జపతి సర్వదా।	ఈ జీవుడు ప్రాణశక్తియుతంగా ఎల్లప్పుడూ **'హ'కారముతో** దేహము నుండి బయటకు వెళ్ళుచున్నాడు. **'స'కారముతో** తిరిగి లోనికి వచ్చుచున్నాడు. (స= సర్వాత్మకత్వము. హ = జీవాత్మకత్వము) ఈ విధంగా ఈ జీవుడు 'హంస-హంస (సోఽహం)' అనే మంత్రమును (మననమును) అసంకల్పితంగా సర్వదా జపించుచూనే ఉన్నాడు. (కేవలము - సందర్భముల మధ్యగా తిరుగాడుచున్నాడు) ప్రతిరోజు రాత్రి - పగలు కలిపి '21600' సార్లు సర్వదా (హంస) జపమును (అసంకల్పితంగా) నిర్వర్తిస్తూ ఉన్నాడు.
అజపా నామ గాయత్రీ యోగినాం మోక్షదా సదా। అస్యాః అసంకల్పమాత్రేణ సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే। అనయా సదృశీ విద్యా అనయా సదృశో జపః అనయా సదృశం జ్ఞానం న భూతం న భవిష్యతి॥	**అజపా గాయత్రి :** (శ్వాసను మౌనముగా గమనించటమే అజపాగాయత్రి) (అట్టి) అజపాగాయత్రి యోగులకు మోక్షప్రదమగుచున్నది. (మౌనమును) సంకల్పములను వదలి, 'మౌనము'ను కించిత్ ధారణ చేస్తూ ఉన్నంత మాత్రం చేతనే, (లేక అసంకల్పమాత్రంచేత) అది సర్వ పాపములనుండి ఈ జీవుని ఉద్ధరించగలదు. 'అట్టి శ్వాసపై ధ్యాస'తో సమానమైన విద్యగాని, జపముగాని, జ్ఞానముగాని భూతభవిష్యత్తులలో మరొకటి లేదు. ('స'శ్వాస→కేవల పరమాత్మత్వము 'హ' 'శ్వాస'→సందర్భమాత్రమగు జీవాత్మతత్త్వము (స హం → హం స, సోఽహమ్) (ఉభయములలోని ఏకతత్త్వము)

7. కుండలిన్యాం సముద్భూతా గాయత్రీ ప్రాణధారిణీ, ప్రాణవిద్యా మహావిద్యా। యస్తాం వేద, స <u>వేదవిత్।</u>	'కుండలిని'యందు జనిస్తూ, సమస్త దేహములలో గాయత్రీ-ప్రాణధారిణి అగుచున్న ప్రాణ-ఈశ్వర తత్త్వ విశేషమగు '**ప్రాణవిద్య**'యే మహావిద్య. అది ఎరిగినవాడే వేదహృదయము ఎరిగినవాడు.
కంద ఊర్ధ్వే కుండలినీ శక్తిః, అష్టధా కుండలాకృతిః బ్రహ్మద్వార ముఖం నిత్యం ముఖేన ఆచ్ఛాద్య తిష్ఠతి।	కందమునకు (పొత్తి కడుపుకు క్రిందగా మాంసపు ముద్దవలె ఉన్నచోటుకు) పైభాగంలో కుండలీశక్తి కుండలాకృతి (కుండలము ఆకారంగా '∞' ఆకారముగా) ఉన్నది. ఆ శక్తి ముఖముతో శిరస్సుపై గల బ్రహ్మద్వార ముఖమును నిత్యము ఆచ్ఛాదించినదై ఉన్నది.
యేన ద్వారేణ గంతవ్యం బ్రహ్మద్వారం అనామయమ్। ముఖేన ఆచ్ఛాద్య తత్ ద్వారం ప్రసుప్తా పరమేశ్వరీ॥ ప్రబుద్ధా వహ్నియోగేన మనసా మరుతా సహ॥	యే ద్వారము తెరచుటచే అనామయమగు బ్రహ్మభావనయందు ప్రవేశము పొందబడగలమో, అట్టి శిరస్సుకు ఉపరిస్థానముగల **"బ్రహ్మద్వారము"** పరమేశ్వరి స్వరూపిణి యగు "కుండలిని"చే ఆచ్ఛాదించబడియున్నది. అట్టి ఆచ్ఛాదనము (1) మనస్సు (2) వాయు సంయమనములచే ప్రబోధించబడగలదు. మనస్సు వాయువులతో కుండలిని యొక్క బ్రహ్మరంధ్ర ఆచ్ఛాదనా విచ్ఛేదనమే **"వహ్నియోగము"**.
8. సూచీవత్ గాత్రమ్ ఆదాయ వ్రజతి ఊర్ధ్వం సుషుమ్నయా। ఉత్పాటయేత్ కవాటం తు, యథా కుంచికయా గృహమ్॥ కుండలిన్యా తథాయోగీ, మోక్షద్వారం ప్రభేదయేత్॥	ఒక సూది వస్త్రములోకి ప్రవేశించువిధంగా '**కుండలినీశక్తి**'ని సుషుమ్న నాడిలో ప్రవేశింపజేయాలి. తాళము చెవితో తలుపులు తెరియువిధంగా సుషుమ్ననాడియొక్క చివరిగా గల (బ్రహ్మరంధ్ర) కవాటమును తెరువాలి. యోగి దేహములోని **కుండలినీ శక్తిని యోగాభ్యాసముచే** నిద్రలేపాలి. **మోక్ష ద్వారమును ఛేదించాలి. (అనగా- "జీవాత్మవ్యష్టిత్వము'ను తెగనరికి - సర్వాత్మక మగు) ఆత్మాకాశమునందు** ప్రవేశించి, **ఆత్మస్వరూపుడై విహరించాలి. ఇదియే 'మహదాశయము'.**
కృత్వా సంపుటితౌ కరౌ దృఢతరం బధ్వా తు పద్మాసనమ్, గాఢం వక్షసి సన్నిధాయ చుబుకం ధ్యానం చ తత్ చేష్టితమ్॥	**కుండలినీ ఉత్తిష్ఠ - సాధన :** రెండు చేతులను సంపుటితం చేసి (కలిపి ఉంచి) దృఢముగా పద్మాసనమును ధరించి, - గడ్డమును (చుబుకమును) వక్ష స్థలము (గుండె)పై గట్టిగా తాకించి ఉంచి, - తక్కిన ప్రాపంచక విషయయోచనలను నిరోధించి, -తత్ స్వరూపమగు, సర్వ చేష్టితమగు (సమస్తమును కదలించుచున్నది-అగు **"పరతత్త్వము"**ను ధ్యానించు అభ్యాసమును ఆశ్రయించెదరు గాక।
వారం వారం అపానం ఊర్ధ్వం అనిలం, ప్రోచ్చారితం పూరితం, ముంచన్ ప్రాణమ్ ఉపైతి బోధమ్ అతులం, శక్తి ప్రభావాత్ నరః।	మరల మరల క్రిందికి ప్రసరించుచున్న అపానవాయువును పూరక ప్రాణాయామముతో పైకిలాగుచూ, ప్రాణమును క్రిందకు లాగుచుండగా, ప్రాణ-అపానముల సమాన ధారణచే ఆ యోగి శక్తివంతుడగుచున్నాడు. ఆతనియందు ఆత్మజ్ఞానము స్వయముగా బోధకమవగలదు.
అంగానాం మర్దనం కృత్వా, శ్రమ సంజాత వారిణా। కట్వ, ఆమ్ల లవణ త్యాగీ, క్షీర భోజనమ్ ఆచరేత్॥	యోగాభ్యాస శ్రమచే జనించిన చెమట తేజోశక్తి సంపన్నము కాబట్టి, అద్దానిని ఆయా శరీరపు ప్రదేశాలలో, (జనించిన చోటే) మర్దనము చేయాలి. యోగసాధన చేస్తూ ఉన్నప్పుడు ఉప్పు, పులుపు కారము వదలి అధికంగా క్షీరాన్నం (పాలు) స్వీకరించాలి.
బ్రహ్మచారీ, మితాహారో యోగీ యోగపరాయణః । అబ్దాత్ ఊర్ధ్వం భవేత్ సిద్ధో। న అత్ర కార్యా విచారణా॥	జగత్‌ధ్యానము త్యజిస్తూ, బ్రహ్మమును ధ్యానించుచూ జగత్తును బ్రహ్మముగా దర్శించటమును, అభ్యసించుచూ, అధ్యయనము చేయుచూ మితాహారి అయి యోగాభ్యాసము చేయుచున్నవాడు ఒక సంవత్సర కాలము దాటగానే ఆత్మత్వము (ఆత్మయొక్క సమగ్రత్వము) సిద్ధించుకోగలడు. ఇందులో "అవునా?" - అని ప్రశ్న చేయవలసింది ఏమీ లేదుకూడా. (ఇది నిశ్చయము). (No Doubt)

సుస్నిగ్ధ మధుర ఆహారః, చతుర్థాంశ వివర్జితః భుంజతే శివ సంప్రీత్యా - "మితాహారః" స ఉచ్యతే॥	**మితాహారము : (1) సాత్వికమైనది :** పాలు, మజ్జిగ, ఫలమువంటి తేలికగా అరుగునవి, మధురమైనవి మితముగా తీసుకోబడునవి - మితాహారము **(2) చతుర్థాంశ (4వ వంతు) వివర్జితము:** పొట్టలో 2 వంతులు ఘనాహారము, 1వ వంతు జలము,- మిగతా ఒక వంతు ఖాళీ (3) భగవదర్పితమైన ఆహారము (4) శివప్రీతి అగు న్యాయార్జితాహారము - ఇవి మితాహార లక్షణములు".
కంద ఊర్ధ్వే కుండలీ శక్తిః అష్టథా కుండల ఆకృతిః "∞" బంధనాయ చ మూఢానాం। యోగినాం మోక్షదా సదా॥	కుండలిని : మూలాధారములోని కందము (మాంస నిర్మిత విభాగము) అష్టాకృతిగా కుండలీ శక్తి. **"8"** (కుండలిని = Absoulte Form of Enthusiasm Inclination and Inspiration) - **(అష్టవిధ ప్రకృతి రూపము).** అట్టి కుండలీశక్తి మూఢులకు బంధముగా అగుచున్నది. యోగులకో.. మోక్షప్రదాత. (యోగాభ్యాసము ప్రారంభించటానికి (స్త్రీకి పుట్టినిల్లువలె) ప్రియమైన స్థానము)
మహాముద్రా నభోముద్రా ఓడ్యాణం చ జలంధరమ్, మూలబంధం చ యో వేత్తి, స యోగీ ముక్తి భాజనమ్॥	ముద్రలు : **(1) మహాముద్ర (2) నభోముద్ర (3) ఓడ్యాణము (4) జాలంధరము (5) మూలబంధము**-వీటిగురించి ఎరిగియున్న యోగి పట్ల ముక్తి సులభతరమగుచున్నది. ఆతడు సమస్త బంధములనుండి తేలికగా విముక్తుడగుచున్నాడు.
9. పార్ష్ణి ఘాతేన సంపీడ్య యోనిమ్ ఆకుంచయేత్ దృఢమ్। అపానమ్ ఊర్ధ్వం ఆకృష్య మూల బంధో విధీయతే॥	**మూల బంధము** (1). (ఎడమ) కాలి మడమ యొక్క వెనుకభాగంతో యోనిస్థానమును (గుద స్థానమును) దృఢముగా నొక్కిబట్టి, (2). అపానవాయువును ఊర్ధ్వముగా ఆకర్షించటము - - ఇది '**మూలబంధము**' అనబడుచ్నుది.
అపాన ప్రాణయోః ఐక్యం క్షయాత్ మూత్ర పురీషయోః॥	ప్రాణ-అపానములు యోగాభ్యాసముచే ఏకస్థానమునకు తీసుకురాబడి, అవి రెండూ ఐక్యమవటమును ధారణ చేయబడుచుండగా,.. మూత్ర పురీషములు సాధారణమవుతాయి. (అనారోగ్యముకలుగజేయనివౌతాయి).
యువా భవతి వృద్ధోఽపి సతతం మూల బంధనాత్। ఓడ్యాణం కురుతే యస్మాత్ అవిశ్రాతం మహాఖగః, ఓడ్డియాణం తత్ ఏవ స్యాత్ మృత్యు మాతంగ కేసరీ॥	దైనందికంగా '**మూలబంధనము**' అభ్యాసించు యోగాభ్యాసి వృద్ధుడైనప్పుడు కూడా యువకునివలె ఉత్సాహము కలిగి ఉంటాడు. **ఓడ్యాణ బంధము (లేక) ఉడ్డియాణము** : ఎల్లప్పుడు **"ఉడ్డియాణ యోగాభ్యాసము"** నిర్వర్తించు యోగాభ్యాసి పక్షివలె ఎగురుతూ 'సముత్సాహి' అయి ఉంటాడు. అట్టి ఓడియాణము- మృత్యువు అనే ఏనుగుకు సింహ స్వప్నము వంటిది. మృత్యువు జయించబడగలదు.
10. ఉదరాత్ "పశ్చిమం తాణం" అధో నాభేః నిగద్యతే॥ ఓడ్యాణం ఉదరే బంధః తత్ర బంధో విధీయతే। బధ్నాతి హి శిరోజాతం అధోగామి నభో జలమ్। తతో జాలంధరో బంధః కంఠ దుఃఖౌఘ నాశనః॥ జాలంధరే కృతే బంధే, కంఠ సంకోచ లక్షణే,	ఉదరము (కడుపు)కు పశ్చిమంగా, నాభి (బొడ్డుకు) దిగువగా ఉన్న ప్రదేశమును 'తానము' అని అంటారు. తానములోవాయు బంధనము - ఓడ్యాణము (లేక) ఉడ్డీయాణము. 'ఓడ్యాణము' అనబడేది ముఖ్యంగా ఉదరము (పొట్ట)నకు సంబంధించిన బంధము. పొట్టలో కుంభకధారణ (లేక) బంధమును అభ్యసించటము. (తానములో దృష్టిని నిలుపుతూ, పొట్టలో కుంభకము చేయు అభ్యాసము) **జాలంధర బంధము:** - శిరస్సునందు జలించు (ప్రవహిస్తూ ఉన్నట్టి) ఆకాశ జలమును కంఠమునందు బంధించి ఉంచు యోగప్రక్రియ. - కంఠమును సంకోచింపజేయు లక్షణ సమన్వితము.
న పీయూషం పతతి అగ్నౌ న చ వాయుః ప్రధావతి॥	ఇట్టి 'జాలంధర బంధము"చే ఇక అగ్నియందు పీయూషము పతనము పొందదు. వాయు చాంచల్యము ఉండదు. (ఆత్మానుభవము పంచభూతములలోకి జారదు. మనస్సు చాంచల్యము కలిగి ఉండదు)

కపాల కుహరే జిహ్వా ప్రవిష్టా విపరీతగా, భ్రువోః అంతర్గతా దృష్టిః ముద్రా భవతి ఖేచరీ॥	**ఖేచరీముద్ర** (1) నాలుకను మడచి - కపాల కుహరము (The Inward end) అయినట్టి కొండనాలుక రంధ్రమునకు -తాకించటము. (2) భ్రూమధ్యగా దృష్టిని నిలిపిఉంచటము= **ఇది ఖేచరీముద్ర.**
న రోగో, మరణం తస్య, న నిద్రా న క్షుధా తృషా, న చ మూర్ఛా భవేత్ తస్య- యో ముద్రాం వేత్తి "ఖేచరీమ్"॥	**'ఖేచరీముద్ర'** ఎరిగి అభ్యసించు యోగిని రోగము, మరణము, నిద్ర ఆకలి, దాహము, మూర్ఛ మొదలైన దోషములు స్పృశించవు. (ఆతని పట్ల దేహముల రాక-పోకలు, కూడా మాసిన వస్త్రమువదలి, నూతన వస్త్రము ధరించటము వంటిది - అవగలదు)
11. పీడ్యతే న చ రోగేణ, లిప్యతే న చ కర్మభిః। బాధ్యతే న చ కేన అపి, యో ముద్రాం వేత్తి 'ఖేచరీ'మ్। చిత్తం చరతి ఖే యస్మాత్ జిహ్వా చరతి ఖే యతః తేన ఇయం ఖేచరీ ముద్రా, సర్వ సిద్ధ నమస్కృతా॥	ఖేచరీముద్ర ఎరిగిన యోగిని రోగములు పీడించవు. కర్మదోషములు ఆతనిని స్పృశించవు. దేనిచేతనూ ఆతడు బాధించబడజాలడు. దేనిచేత చిత్తము → ఆత్మాకాశమునందు, జిహ్వ → భూతాత్మా - భూతభావనాకాశమునందు - చరిస్తాయో, అద్దానిని **"ఖే(ఆకాశమునందు) చరీ (చరించునది)"** = **ఖేచరీముద్ర** అంటారు. అది సిద్ధించుకొన్నవాడు సిద్ధులందరిచే కూడా నమస్కరించబడుచున్నాడు.
బిందుమూల శరీరాణి సిరా యత్ర ప్రతిష్ఠితాః, భావయంతి శరీరాణి, ఆపాద తల మస్తకమ్। ఖేచర్యా ముద్రితమ్ యేన వివరం లంబికా ఊర్ధ్వతః॥	శరీరము నందు ఏది బిందుమూలమో, దేనియందు సిరలు (నాడులు) ప్రతిష్ఠితమైయున్నాయో, అట్టి కేవలమగు ఆత్మ చైతన్యమును - పాదము నుండి శిరస్సు వరకు - భావన చేయటమే **ఖేచరీముద్ర.** అది **"నాలుక చివరతో కొండనాలుక స్పృశించటము"** అను **"లంభికా ఊర్ధ్వ"** వివరణను సాధనగా చెప్పబడుతోంది.
న తస్య క్షీయతే బిందుః కామిన్య ఆలింగితస్య చ యావత్ బిందుః స్థితో దేహే తావత్ మృత్యుభయం కుతః?	అట్టి లంబినీ ఊర్ధ్వ వివరణ యోగముద్రచే -కామినీ **(సంసార/దృశ్య)** ఆలింగనముచే (ఆశ్రయించు కారణంగా) బిందుక్షయము **(స్వస్వరూపము యొక్క ఏమరపు)** ఉండదు. - దేహమునందు ఎంతవరకై బిందువు స్థితమై ఉంటుందో అంతవరకు మృత్యుభయము ఏముంటుంది? ఉండదు. జన్మ-మృత్యువులకు విషయమే కానట్టి 'స్వస్వరూపము' అనుభూతమవగలదు.
యావత్ బద్ధా నభో ముద్రా తావత్ బిందుః న గచ్ఛతి। జ్వలితః అపి (జ్వలితోఽపి) యథా బిందుః సంప్రాప్తశ్చ హుతాశనమ్, వ్రజతి ఊర్ధ్వం గతః శక్త్యా నిరుద్ధో యోనిముద్రయా। స పునః ద్వివిధో బిందుః పాండరో, లోహితః తథా।	నభో ముద్రా (ఖేచరీముద్రాబంధము) అభ్యసించు యోగి బిందువు నుండి (ఆత్మభావన నుండి) దృశ్యములోనికి పతనముకాదు. అగ్నిలోపడినా కూడా దహ్యాము కాదు. యోని ముద్రచే - బిందువు - అగ్నిలో పడినప్పటికీ, అగ్నియందు కాలుచున్నప్పటికీ 'ఊర్ధ్వగతి' యందే కొనసాగగలడు. (అఖండమగు ఆత్మభావన ఆతనిపట్ల కొనసాగగలదు) అట్టి బిందువు రెండు విధములు (1) **పాండరము** (తెలుపు) **(Self)** (2) **లోహితము** (ఎరుపు) **(Self Related)** "I" "My"
పాండరం 'శుక్లం' ఇతి - ఆహుః। లోహితాఖ్యం 'మహారజః'। సిందూర వ్రాత సంకాశం, రవిస్థాన స్థితం రజః। శశిస్థాన స్థితం శుక్లం। తయోః ఐక్యం సుదుర్లభం॥	పాండరము 'శుక్లము' అని, లోహితము అని, "మహారజము" అని చెప్పబడుచున్నాయి. [(1) Functioner (2) Functioning] రవిస్థానమునందు సిందూరపు రంగుతో సమానమైన రజము సంస్థితము. -శశిస్థానము నందు శుక్లము సంస్థితమైనది. ఈ రవిస్థానము-శశి స్థానము ('I' and 'My'] యొక్క ఐక్యత సుదుర్లభమైనది.

బిందుః → బ్రహ్మా। రజః→ శక్తిః। బిందుః → ఇందుః। రజో → రవిః। ఉభయోః సంగమాత్ ఏవ ప్రాప్యతే **పరమం పదమ్**॥	బిందువు → బ్రహ్మము; రజము → శక్తి। బిందు → చంద్రుడు ; రజము → రవి। (బిందు → శక్తిమంతుడు రజము → శక్తి) ఈ రెండింటి సంగమము చేతనే **"పరమపదము"** ప్రాప్తించగలదు.
వాయునా శక్తి జాతేన ప్రేరితం చ యథా రజః, యాతి బిందుః – 'సత్' ఏకత్వం (సదైకత్వం) భవేత్ దివ్య వపుః తదా॥	"శక్తి" చేత జనించిన వాయువు వలన ప్రేరితమై 'రజస్సు' → బిందువుతో ఐక్యము పొందుచున్నది. శక్తి → 'సత్'తో ఏకత్వము పొందుచున్నది. అట్టి సత్-చిత్ (ఉనికి-ఎరుక)ల ఏకత్వముచే దివ్యశరీరము అనుభవమగుచున్నది.
శుక్లం చంద్రేణ సంయుక్తం। రజః సూర్యేణ సంగతమ్। తయోః సమరస ఏకత్వం యో జానాతి, స యోగవిత్ ॥	శుక్లము చంద్రునితో సంయుక్తము (కలిసిపోయి) ఉంటోంది. రజస్సు సూర్యునితో సంగతము అయి ఉంటోంది. వీటి యొక్క (శుక్ల రజస్సుల యొక్క, **"శక్తిమంతుడు- శక్తి"**ల యొక్క) **సమరస - ఏకత్వము** ఎవ్వరు ఎరిగి ఉంటారో, ఆతడే **యోగవేత్త.**
శోధనం నాడి జాలస్య, చాలనం చంద్ర సూర్యయోః, రసానాం శోషణం చ ఏవ- "మహాముద్రా" అభిధీయతే॥	**మహాముద్ర** (1) శోధన : నాడీ జలము యొక్క శోధనము (ఇడ పింగళ సుషుమ్న మొదలైననాడుల గమనిక, కుంభక ప్రాణాయామము) (2) చాలన : చంద్ర - సూర్యుల చాలనము { పురుషకారము-పురుషుల చాలనము - (లేక), ప్రకృత్-పురుషుల చాలనము} (3) శోషణ: రసముల శోషణము. (జగద్దృశ్యముపట్ల ధ్యాస యొక్క ఉపసంహారము) ఈ **శోధన-చాలన-శోషణముల** సమన్వయా విశేషమే **"మహాముద్ర"**।
12. వక్షో న్యస్త హనుః నిపీడ్య సుచిరం యోనిం చ వామ-అంఘ్రిణా। హస్తాభ్యాం అనుధారయన్ ప్రసరితం పాదం తథా దక్షిణమ్। అపూర్య శ్వసనేన కుక్షియుగళం బధ్వా శనై రేచయేత్।	**సుమతీ మహాముద్ర** (1) హనువును (గడ్డము భాగమును / చుబకమును) వక్షస్థలముపై నొక్కి ఉంచటము (2) ఎడమకాలి మడమతో యోనిని (మూలధార ప్రాంతమును) నొక్కి ఉంచటము (3) కుడికాలిని (దక్షిణపాదమును) చాపి చేతులతో పట్టుకొని ఉండటము (4) కుక్షి (పొట్ట)లో గాలిపీల్చి - నింపి ఉంచటము. (5) నెమ్మదిగా పొట్టలో గాలిని వదలుచూ (రేచకము చేస్తూ) ఖాళీ చేయుటము. ఇతి **సు-మహతీ ముద్ర।**
ఏతత్ వ్యాధి వినాశనీ, సు-మహతీ ముద్రా నృణాం కథ్యతే॥ చంద్రాంశేన సమభ్యస్య, సూర్య-అంశేన అభ్యసేత్ పునః। యా తుల్యా తు భవేత్ సంఖ్యా, తతో ముద్రాం విసర్జయేత్॥	ఇదియే **"మహాముద్ర"** (లేక **"మహతీముద్ర"**) విధానముగా అనబడు చున్నది. ఇది శరీరములోని సర్వవ్యాధులను తొలగించగలదు. (ఎడమ ముక్కు పుటముతో గాలి పీల్చటం, కుడి పుటముతో వదలటం) (కుడి ముక్కుపుటముతో గాలి పీల్చటము, ఎడమ పుటముతో వదలటం) చంద్రాంశతో మొట్టమొదటి అభ్యసించాలి. మరల సూర్యాంశతో అభ్యసించాలి. ఎప్పుడైతే **సంఖ్యాసమము** అగుచున్నదో, అప్పుడిక 'ముద్ర'ను విడచి వేయాలి. (ఇది గురుముఖతః అభ్యసించాలి)
13. నహి పథ్యం అపథ్యం వా, రసాః సర్వే అపి నీరసాః, అతిభుక్తం విషం ఘోరం పీయూషం ఇవ జీర్యతే॥ క్షయ, కుష్ఠ, గుదావర్త, గుల్మా జీర్ణ పురోగమాః, తస్య రోగాః క్షయం యాంతి	ఇట్టి **'మహాముద్ర'** లేక **'మహతీముద్ర'** అభ్యాసించు యోగి పట్ల → పథ్యము, అపథ్యము (తినవలసినవి, తినకూడనివి). అనునవి ఇక ఉండవు. → రసము - నీరసము.. రెండూ ఉండవు. అతిగా భుజించినా, ఘోరమైన విషము స్వీకరించినా.. అవన్నీ పీయూషము (అమృతము) వలె జీర్ణము కాగలవు. **మహాముద్ర అభ్యసిస్తూ ఉన్న యోగాభ్యాసికి** - క్షయ, కుష్ఠు, గుదావర్తము (మొల్లలు), గుల్మము (పొత్తి కడుపు దోషములు), అజీర్ణము మొదలైన రోగములు తొలగిపోతాయి.

మహాముద్రాం తు యో అభ్యసేత్। కథితా ఇయం (కథితేయం) మహాముద్రా మహాసిద్ధికరీ నృణామ్। గోపనీయా	మహాసిద్ధిని ప్రసాదించునట్టి ఈ మహాముద్రాయోగ విద్యను రహస్యముగా ఉంచాలి. శిష్యుడై అభ్యర్థిస్తేనే ఇవ్వాలి. అంతేగాని ఎవ్వరికైనా భక్తి , గురు శుశ్రూష-పట్టుదలలు పరిశీలించకుండా ఇవ్వరాదు.
ప్రయత్నేన। న దేయా యస్య కస్య చిత్॥ పద్మాసనం సమారుహ్య, సమకాయ శిరోధరః, నాసాగ్రదృష్టిః ఏకాంతే జపేత్ "ఓం" కారమ్ అవ్యయమ్॥	**'ఓం'కారోపాసన** -పద్మాసనమును ధరించి, - శరీరమును, తలను నిటారుగా ధరించి, - దృష్టిని ముక్కుకు అగ్రభాగంలో (అజ్ఞాచక్రస్థానంలో) నిలిపి, - ఏకాంతంగా -అవ్యయమగు (మార్పు చేర్పులు ఉండనట్టి) ఓంకార (ఆత్మ) తత్త్వమును జపము చేయాలి. ధ్యానించాలి.
14. 'ఓం' నిత్యం శుద్ధం బుద్ధం నిర్వికల్పం నిరంజనం, నిరాఖ్యాతం, అనాదినిధనం, ఏకం, తురీయం, యత్ భూతం భవత్ భవిష్యత్ పరివర్తమానం, సర్వదా నవచ్ఛిన్నం (సర్వదానవచ్ఛిన్నం) పరంబ్రహ్మ। తస్మాత్ జ్ఞాతా పరాశక్తిః స్వయం జ్యోతిరాత్మికా।	**ఓంకార ధ్యానము అనగా?** పరబ్రహ్మము - గురించియే। స్వస్వరూపము, సర్వస్వరూపము అగు పరబ్రహ్మము ఎట్టిది? ❧ త్రికాలములలో **నిత్యమైనది.** ❧ **శుద్ధమైనది. కేవల బుద్ధి స్వరూపము.** ❧ సవికల్పములకు (సర్వవిశేష కల్పనలకు) సాక్షి కాబట్టి **నిర్వికల్పము.** ❧ మనోబుద్ధిచిత్త అహంకారములకు సంబంధించిన ఏ దోషము అంటదు కాబట్టి **నిరంజనము.** ❧ మాటలచే వర్ణించలేము. **నిరాఖ్యాతము.** ❧ **ఆద్యంతములు లేనిది. అనాది నిధనము.** ❧ **ఏకము.** జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తులకు ఆవలిది. **తురీయము.** ❧ భూత వర్తమాన భవిష్యత్తులలో (త్రికాలములలో) **విభాగము కానట్టిది. కాలాతీతము** ❧ **ఈ జీవుని ఇహస్వరూపమునకు ఆవలిది. పరాశక్తి స్వరూపము.** ❧ **స్వయం జ్యోతి - ఆత్మజ్యోతి స్వరూపము.**
ఆత్మన ఆకాశః సంభూతః। ఆకాశాత్ వాయుః। వాయోః అగ్నిః। అగ్నేః ఆపః। అద్భ్యః పృధివీ।	**ఇదంతా ఆత్మనుండే** → స్వస్వరూపమగు ఆత్మ నుండి **'ఆకాశము'** సంభవిస్తోంది. (Space) → ఆకాశము నుండి **వాయువు** (Vepour). → వాయువు నుండి **అగ్ని** (Heat). → అగ్ని నుండి **జలము** (Liquid). → జలము నుండి **పృథివి** (Solid).
తేషాం పంచభూతానాం పతయః పంచ, సదాశివ ఈశ్వర రుద్ర విష్ణు బ్రహ్మాణశ్చ ఇతి। తేషాం బ్రహ్మ విష్ణు రుద్రాశ్చ ఉత్పత్తి స్థితి లయ కర్తారః॥	ఆత్మనుండియే బయల్వెడలుచున్న - అట్టి పంచభూతములకు భూతపతులు- ఐదుగురు **(1) సదాశివ (2) ఈశ్వర (3) రుద్ర (4)విష్ణు (5) బ్రహ్మ** వారిలో బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్రులు ఉత్పత్తి -స్థితి-లయములకు కర్తలై ఉంటున్నారు.
రాజసో బ్రహ్మ। సాత్త్వికో విష్ణుః। - తామసో రుద్ర ఇతి। ఏతే త్రయో గుణయుక్తాః॥	బ్రహ్మదేవుడు - రాజసుడు విష్ణువు - సాత్త్వికుడు రుద్రుడు - తామసుడు ఈవిధంగా ఈ ముగ్గురు గుణయుక్తులు (సగుణులు).

బ్రహ్మా దేవానాం ప్రథమః సంబభూవ। ధాతా చ సృష్టౌ । విష్ణుశ్చ స్థితౌ। రుద్రశ్చ నాశే। భోగాయ చ ఇంద్రః। – ప్రథమజా బభూవుః॥	మొట్టమొదట దేవతలందరిలో ప్రప్రథముడుగా సృష్టి సంకల్పి, సృష్టికి అధిదేవత అగు బ్రహ్మ (బ్రహ్మదేవుడు) (ధాత) సంభవించుచున్నారు. **"సృష్టి" కొరకై ధాత, "స్థితి" కొరకు విష్ణువు, "నాశనము" (లయము) కొరకు రుద్రుడు, అనుభవము (లేక) భోగము కొరకు ఇంద్రుడు ముందుగా సంప్రదర్శనమగుచున్నారు.**
ఏతేషాం బ్రహ్మణో, లోకాత్ ఏవ (దేవ) తిర్యక్ నర స్థావరాశ్చ జాయంతే। తేషాం మనుష్యాదీనాం పంచభూత సమవాయః శరీరం	వీరిలో బ్రహ్మదేవుని బ్రహ్మలోకము నుండి దేవతలు, తిర్యక్ (జంతువులు), నరులు, స్థావరములు..ఇవన్నీ బయల్వెడలుచున్నాయి. (14 లోకములు ప్రదర్శనమగుచున్నాయి) మనుష్యులు మొదలైన వారందరియొక్క శరీరములు పంచభూతసముదాయములు. (పంచభూతముల కలయికచే నిర్మితములు).
జ్ఞాన కర్మ ఇంద్రియైః, జ్ఞాన విషయైః, ప్రాణ – ఆది పంచవాయు, మనో బుద్ధి చిత్త అహంకారైః, స్థూల కలితైః సోఽ అపి "స్థూలప్రకృతిః" ఇతి ఉచ్యతే॥	**స్థూలప్రకృతి :** జ్ఞానేంద్రియములు, జ్ఞానవిషయములు, కర్మేంద్రియములు, కర్మవిషయములు, పంచప్రాణములు, మనో బుద్ధి చిత్త అహంకారములు - ఇవన్నీ కలిపి **"స్థూలప్రకృతి"** అని పిలువబడుతోంది.
15. జ్ఞాన కర్మ ఇంద్రియైః–జ్ఞాన విషయైః ప్రాణ ఆది పంచావాయు మనో బుద్ధిభిశ్చ సూక్ష్మస్థోఽపి "లింగమ్" ఏవ ఇతి ఉచ్యతే॥ గుణత్రయ యుక్తం కారణమ్। సర్వేషామ్ ఏవం త్రీణి శరీరాణి – వర్తంతే।	**సూక్ష్మ ప్రకృతి :** ఈ జ్ఞాన-కర్మేంద్రియములు, జ్ఞానవిషయములు, పంచప్రాణములతో **మనో-బుద్ధులు** ఏకమైతే → "సూక్ష్మస్థుడు" లేక "లింగము" (లేక లింగ శరీరము) అని చెప్పబడుతోంది. **కారణ శరీరము :** (సత్వ రజో తమో) త్రిగుణములతో కూడినది- **కారణ శరీరము.** ఈవిధంగా సర్వదేహాత్మలకు స్థూల-లింగ-కారణ శరీరములు రూపు దిద్దుకొని ఉంటున్నాయి. జీవులందరు (జీవించువారందరు) ఈ స్థూల-సూక్ష్మ-కారణ 'త్రి' శరీరములు కలిగి ఉంటున్నారు.
<u>జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తి</u> <u>తుర్యాశ్చ</u> ఇతి అవస్థాః చతస్రః। తాసాం అవస్థానాం అధిపతయః చత్వారః పురుషాః॥	**చతురవస్థలు :** (1)జాగ్రత్తు (2) స్వప్నము (3) సుషుప్తి (4) తుర్యము ఈ నాలుగు అవస్థలకు నలుగురు **పురుషులు** అధిపతులై ఉన్నారు. వారు (1) విశ్వుడు (2) తైజసుడు (3) ప్రాజ్ఞుడు, (4) తురీయుడు.
16. విశ్వ తైజస ప్రాజ్ఞ ఆత్మానః (ప్రాజ్ఞాత్మానః) చ ఇతి। విశ్వోహి స్థూల భుక్ నిత్యం। తైజసః ప్రవివిక్త భుక్॥ ఆనంద భుక్తథా ప్రాజ్ఞః। "సర్వసాక్షీ" – ఇతి అతః పరమ్।	విశ్వుడు → స్థూలానుభవుడు (స్థూల పురుషకారము). తేజసుడు → అంతరమున ఏకాంతమునందు స్వప్న-దృశ్యానుభవుడు (స్వప్న పురుషకారము). ప్రాజ్ఞుడు→ విషయ రహిత, మనో రహిత- ఆనంద అనుభూతి అనుభవుడు (సుషుప్త పురుషకారము). అతఃపరుడగు ఆత్మ → సర్వమునకు సాక్షి (జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తులకు పరమైనవాడు).
ప్రణవః సర్వదా తిష్ఠేతి సర్వ జీవేషు భోగతః। అభిరామస్తు సర్వాసు హి, అవస్థాసు హి అధోముఖః। 'అ'కార 'ఉ'కారో 'మ'కారాశ్చ ఇతి।	ప్రణవము (పరమాత్మ) సర్వదా సర్వజీవులను తన అనుభూతిగా భోగముగా కలిగిఉంటోంది. (లోకో రమయతేతి రామమ్) - **అభిరామమునకు అన్ని అవస్థలు అధోముఖమై ఉంటున్నాయి.** ప్రణవము (ఓం) 'అ'కార 'ఉ' కార 'మ'కారముల సంపుటి.
త్రయో వర్ణాః, త్రయో వేదాః, త్రయో లోకాః, త్రయో గుణాః, త్రీణి అక్షరాణి, త్రయః స్వరాః ఏవ ప్రణవః ప్రకాశతే॥	<u>ప్రణవాంశలు</u> 3 (త్రి)వర్ణములు, '3' వేదములు, '3'లోకములు, '3' గుణములు, '3' అక్షరములు, '3' స్వరములు - ఇవన్నీ ప్రణవము నందు ప్రణవాంశలుగా ప్రకాశమానమై ఉంటున్నాయి.

17. 'అ' కారో జాగ్రతీ నేత్రే వర్తతే సర్వజంతుషు। 'ఉ' కారః కంఠతః స్వప్నే । 'మ' కారో హృది సుప్తితః।	→'అ'కారము - 'జాగ్రత్' అవస్థ. సర్వదేహులకు **నేత్రమునందు** వర్తించుచున్నది. →'ఉ'కారము స్వప్నావస్థ. **కంఠ ప్రదేశములో** అవస్థితము, →'మ'కారము సుషుప్త్యవస్థ. **హృదయ ప్రదేశమున** ఉంటోంది.
విరాట్ విశ్వ స్థూలశ్చ 'అ' కారః। హిరణ్యగర్భః తైజసః, సూక్ష్మశ్చ 'ఉ'కారః। కారణ అవ్యాకృత ప్రాజ్ఞశ్చ 'మ' కారః ॥	'అ'కారము - విరాట్ విశ్వస్థూలము. 'ఉ'కారము - విరాట్ సూక్ష్మము. తైజస సూక్ష్మము. హిరణ్యగర్భము. 'మ'కారము : కారణ- అవ్యాకృతము. విశ్వప్రాజ్ఞము.
'అ' కారో రాజసో-రక్తో, "బ్రహ్మ చేతన' ఉచ్యతే। 'ఉ' కారః సాత్త్వికః శుక్లో 'విష్ణుః' ఇతి అభిధీయతే। 'మ' కారః తామసః కృష్ణో, రుద్రశ్చ ('రుద్రః' చ) ఇతి తథా ఉచ్యతే॥	అకారము → రాజసము, రక్తము (ఎరుపు). **బ్రహ్మ చేతనము.** ఉకారము → సాత్త్వికము (తెలుపు). **విష్ణుచేతనము. (విష్ణువు)** మకారము → తామసము. కృష్ణము (నలుపు). **రుద్రచేతనము. (రుద్రుడు).**
ప్రణవాత్ ప్రభవో బ్రహ్మా। ప్రణవాత్ ప్రభవో హరిః। ప్రణవాత్ ప్రభవో రుద్రః। ప్రణవో హి పరో భవేత్॥	ప్రణవము నుండియే బ్రహ్మ, హరి, రుద్రుడు ప్రభవించుచున్నారు. ప్రణవమే పరబ్రహ్మము. ప్రణవమే సమస్తమునకు **పర (లేక) కేవల స్వరూపము.** <u>(ప్రణవమే ఈ జీవుని సమగ్ర - సహజ - వాస్తవ స్వస్వరూపము).</u>
'అ' కారే లీయతే బ్రహ్మా హి। 'ఉ' కారే లీయతే హరిః। 'మ' కారే లీయతే రుద్రః। ప్రణవో హి ప్రకాశతే।	'అ' కారమునందు బ్రహ్మ లీనమగుచున్నారు. 'ఉ'కారము నందు హరి లీనమగుచున్నారు. 'మ'కారమునందు రుద్రుడు లీనమగుచున్నారు. ప్రణవమే సర్వత్రా ప్రకాశమానమైయున్నది. (అది ఎందులోను లీనము కానట్టిది).
జ్ఞానినామ్ ఊర్ధ్వభాగో అభూత్। అజ్ఞానే స్యాత్ అధోముఖః। ఏవం వై ప్రణవః తిష్ఠేత్- యస్తం(యః తం) వేద, స <u>వేదవిత్</u>॥	అట్టి ప్రణవమే ఆత్మజ్ఞానులకు ఊర్ధ్వభాగమునందు, (ఆత్మగాను), అజ్ఞానులకు అధోముఖంగాను (జగద్దృశ్యముగాను) అనుభవమగుచున్నది. పరము, ఇహముగా - ఉభయముగా ఉన్నది ప్రణవమే. అట్టి ప్రణవము <u>గురించి ఎరిగినవాడే వేదవేత్త</u>. వేదములను ఎరిగినవాడు.
18. అనాహత స్వరూపేణ జ్ఞానినాం ఊర్ధ్వగో భవేత్। తైలధారాం ఇవ అ(వి)చ్ఛిన్నం దీర్ఘఘంటా నినాదవత్; ప్రణవస్య ధ్వనిః తద్వత్ తత్ అగ్రం 'బ్రహ్మ' చ ఉచ్యతే ॥	**జ్ఞానుల ఆత్మీయ దృష్టి:** జ్ఞానుల దృష్టి అనునిత్య స్వానుభవము - అనాహత స్వరూపముగా ఊర్ధ్వగతమై ఉంటోంది. అవిచ్ఛినమగు తైలధార వలె, దీర్ఘంగా మ్రోగేగంట యొక్క నినాదమువలె, సుదీర్ఘ ప్రణవనాదమువలె, జ్ఞానులయొక్క బాహ్యదృష్టి, బ్రాహ్మీ అనుభూతి -సర్వదా, సర్వత్రా, సర్వ స్థితిగతులందు కొనసాగునదై ఉంటోంది.
జ్యోతిర్మయం ("జ్యోతిః"మయం) తత్ అగ్రంస్యాత్ అవాచ్యం బుద్ధి సూక్ష్మతః । దదృశుః యే (దదృశుర్యే) మహాత్మానో, యః తం వేద స వేదవిత్ (యస్తం వేద స వేదవిత్।)॥	**అగ్రమున బ్రహ్మము ప్రకాశమానమైయున్నది.** అగ్రము-జ్యోతిర్మయము. అవాచ్యము. సూక్ష్మమగు బుద్ధికి అనుభవమగునది. తత్ బుద్ధికి అనుభవైక వేద్యము. ఏ మహాత్ముడు అట్టి పరబ్రహ్మమును బాహ్య - అభ్యంతరములలో అవిచ్ఛిన్నంగా అనుక్షణికంగా దర్శిస్తూ ఉంటాడో, అట్టివాడే వేదవేద్యుడు. వేదవేత్త. విదిత వేద్యుడు.

జాగ్రత్ నేత్రద్వయోః మధ్యే
"హంస" ఏవ ప్రకాశతే।
'స' కారః ఖేచరీ ప్రోక్తః, '<u>త్వం</u>' పదం చ ఇతి నిశ్చితమ్।
'హ' కారః పరమేశః స్యాత్ -
'<u>తత్</u>' పదం చ ఇతి నిశ్చితమ్।
'స' కారో ధ్యాయతే జంతుః
'హ' కారో హి భవేత్ ధ్రువమ్॥

జాగ్రత్ అవస్థలో భ్రుకుటిప్రదేశములో, రెండునేత్రముల మధ్యగా (ఇహ-పర స్వరూపి అగు) 'హంస' ప్రకాశమానమైఉన్నది.
'స' కారమును-ఖేచరి! 'స' కార ఆకాశంలో 'త్వమ్' పదము.
'హ' కారము - పరమేశ్వరుడు! 'హ' కార ఆకాశంలో 'తత్' పదము.
'హంస' అన్నప్పుడు 'త్వమ్-తత్' గూఢార్థము. నిశ్చయార్థము.
'స' (సత్) కారమును ధ్యానము చేస్తూ జీవుడు 'తత్' రూపమగు 'హ'కార రూప పరబ్రహ్మమును 'స' కార బ్రహ్మముగా ధ్రువము చేసుకొనుచున్నాడు.

---

19. ఇంద్రియైః బధ్యతే జీవ।
ఆత్మా చ ఏవ న బధ్యతే॥
మమత్వేన భవేత్ జీవో।
నిర్మమత్వేన కేవలః॥

~~ఈ~~జీవుడు → ఇంద్రియముల భావనచే బంధము పొందుచున్నాడు.
→ 'ఆత్మ' భావనచేత విముక్తుడు (బంధరహితుడు) అగుచున్నాడు.

'<u>కైవల్యము</u>'నకు త్రోవ

'నాది' అను మమత్వముచే జీవుడు అగుచున్నాడు. నిర్మమత్వముచే (సర్వము తత్ పురుషునికి చెందినదిగా దర్శించుటచే) **కేవలాత్మానంద స్వరూపుడగుచున్నాడు. కేవలుడగుచున్నాడు. (ఇదియే <u>కైవల్యము</u>).**

<u>భూః భువః సువః</u> (స్వః) ఇమే లోకాః।
<u>సోమ సూర్య అగ్ని</u> దేవతాః।
యస్య మాత్రాసు తిష్ఠంతి,
తత్ <u>పరంజ్యోతిః - 'ఓం'</u> ఇతి।

'ఓం' అనుసంజ్ఞార్థమగు పరమాత్మయొక్క మాత్రలే(అంశలే) భూ, భువర్ సువర్ లోకములు. సోమ సూర్య అగ్ని దేవతలు. **తత్పరం జ్యోతి యొక్క ప్రదర్శనమే అవన్నీ కూడా! *(ఇవి = మనో-బుద్ధి-చిత్త ప్రదర్శనములుగా కూడా చెప్పబడుచున్నాయి).***

<u>క్రియా ఇచ్ఛా</u> తథా <u>జ్ఞానం</u> - బ్రాహ్మీ రౌద్రీ చ <u>వైష్ణవీ</u>।
త్రిధా మాత్రా స్థితిః యత్ర,
తత్ <u>"పరంజ్యోతిః ఓం"</u> ఇతి।
<u>వచసా</u> తత్ జపేత్ నిత్యం।
<u>వపుషా</u> తత్ సమ్ అభ్యసేత్ (సమభ్యసేత్)॥

క్రియా ఇచ్ఛా జ్ఞానములు, వాటి అధిదేవతలగు బ్రాహ్మీ (సరస్వతి), రౌద్రీ (పార్వతి) వైష్ణవి (లక్ష్మి).. ఇవన్నీ కూడా ఎద్దానియందు మాత్రలుగా సంస్థితమైయున్నాయో... అదియే పరంజ్యోతి స్వరూపమగు **'ఓం'**.
వాక్కుతో 'ఓం' అని ధ్యానిస్తూ, మనోవాక్కులచే ఎలుగెత్తి పలుకుచూ, బుద్ధితో సమస్తముగా విస్తరణము అగుచున్న పరతత్త్వమును ఉపాసించాలి. అభ్యసించాలి.

---

20. మనసా తత్ జపేత్ నిత్యం
<u>"తత్ పరంజ్యోతిః ఓం"</u> - ఇతి॥
శుచిర్వాపి ('శుచిః వా అపి), అశుచిః వా అపి,
యో జపేత్ ప్రణవం సదా, స న లిప్యతి
పాపేన, <u>పద్మపత్రమ్</u> ఇవ అంభసా॥

మనస్సుతో నిత్యము జ్యోతికే జ్యోతి అయి ఉన్న **"పరంజ్యోతి"**ని అనునిత్యంగా అనుక్షణికంగా జపించాలి. **'ఓం'**ను ధ్యానించాలి.
శుచిఅయినా, అశుచి అయినా కూడా ఎవ్వరైతే అట్టి ప్రణవమును అర్థపూర్వకంగా సదా జపిస్తారో, అట్టివారు- పద్మపత్రము జలముచే స్పృశించబడని విధంగా కర్మల దోషములచే స్పృశించబడరు.

చలే వాతే, → చలో బిందుః।
నిశ్చలే నిశ్చలో భవేత్ । యోగీ స్థాణుత్వం
ఆప్నోతి తతో వాయుం నిరుంధయేత్॥

వాయువు చలిస్తూ ఉంటే బిందువు (The Concentration) కూడా చలిస్తూ ఉంటుంది. వాయువు నిశ్చలము పొందితే బిందువు కూడా నిశ్చలమవ గలదు. యోగి వాయు నిరోధన యోగాభ్యాసముచే స్థాణుత్వము పొందు చున్నాడు. (ప్రాణ కదలికలచే చిత్తము కదలికలు పొందుతుంది. ప్రాణ నిశ్చలతచే చిత్తము నిశ్చలమవగలదు).

యావత్ వాయుః స్థిరో - దేహే,
తావత్ జీవో న ముంచతి। మరణం తస్య
నిష్క్రాంతిః, తతో వాయుం నిరుంధయేత్।
యావత్ బద్ధో మరుత్ దేహే, తావత్ జీవో న ముంచతి।
యావత్ దృష్టిః భ్రువోః మధ్యే, తావత్ కాలం భయం కుతః?

ప్రాణ నిశ్చలతచే చిత్తము కూడా నిశ్చలమౌతుంది. వాయువు ఎంతవరకైతే దేహములో స్థిరముగా ఉంటుందో, అంతవరకు ఈ జీవునికి మరణము ఉండదు. విషయములలో మునగడు. నిష్క్రాంతి (తేజోరాహిత్యము) ఉండదు. అందుచేత వాయు నిరోధ - అభ్యాసముచేయాలి. దేహములో వాయువు బద్ధమైనంతవరకు జీవుడు దేహభావములో మునుగడు.
భ్రూమధ్యగా ఆకాశములో దృష్టిని నిలుపుచున్నంత వరకు ఆయోగికి కాలముచే వచ్చిపోయే మార్పు - చేర్పులచే భయము ఏముంటుంది? ఉండదు. (ఆతని సమక్షంలో దేహములు వస్తూ, పోతూ ఉంటాయి).

అల్పకాల భయాత్ బ్రహ్మా ప్రాణాయామ పరో భవేత్।
యోగినో మునయశ్చ ఏవ
తతః ప్రాణం నిరుంధయేత్।
షట్ వింశత్ (26) అంగులీ హంసః
ప్రయాణం కురుతే బహిః॥

సృష్టికర్తయగు బ్రహ్మదేవుడు కూడా అవాంతర ప్రళయమువంటి ఆయా - ప్రళయ కాలభయముల సందర్భంలో ప్రాణాయామపరుడై ఉంటారు.

అందుచేత మునులు, యోగులు సంసార భయము దృష్ట్యా పాణనిరోధ - అభ్యాసులు అయి ఉంటున్నారు.

హంస (శ్వాస) బయట 26 అంగులముల దూరము ప్రయాణం చేసి వస్తూ ఉంటుంది.

---

21. వామ దక్షిణ మార్గేణ ప్రాణాయామో విధీయతే।
శుద్ధిం ఏతి యదా సర్వం నాడీచక్రం మలాకులమ్।
తదైవ జాయతే యోగీ ప్రాణ సంగ్రహణ క్షమః
బద్ధ పద్మాసనో యోగీ ప్రాణం చంద్రేణ పూరయేత్।
ధారయేత్ వా యథాశక్త్యా భూయః సూర్యేణ రేచయేత్॥

ఎడమ (ఇడ) - కుడి (పింగళ) నాడీమార్గములలో "ప్రాణాయామ ప్రక్రియ" నిర్వహణ జరుగుచూ ఉన్నది.

మలాకులమైనట్టి సర్వనాడీ చక్రము పరిశుద్ధమయినప్పుడే యోగి ప్రాణ సంగ్రహణమునకు, (ప్రాణధారణ, జయములకు) సమర్థుడగుచున్నాడు.

యోగాభ్యాసి పద్మాసనమును ధరించి, ఇకప్పుడు చంద్రనాడి (ఇడనాడి)లో ప్రాణమును (వాయువును) పూరించాలి. శక్తికొలది ధారణ చేసి (కుంభకమును చేసి) సూర్యనాడి ద్వారా రేచకము (పింగళానాడి ద్వారా వదలటము) చేయాలి.

అమృత-ఉదధి సంకాశం, గోక్షీర ధవళ
ఉపమమ్, - ధ్యాత్వా చాంద్రమసం
బింబం ప్రాణాయామే సుఖీ భవేత్॥

ఆ విధంగా ప్రాణాయామము చేయుచూ ఉన్నప్పుడు - అమృత సముద్రముతోను, ఆవుపాలతోను సమానమైన - **తెల్లటి పూర్ణచంద్ర బింబమును** భావన చేస్తూ, ధ్యానము చేస్తూ ఉండగా, అట్టి యోగి సుఖవంతుడు కాగలడు.

---

22. స్ఫురత్ ప్రజ్వలనం జ్వాలా
పూజ్యమ్ ఆదిత్య మండలమ్
ధ్యాత్వా హృది స్థితం యోగీ
ప్రాణాయామే సుఖీ భవేత్॥

అట్లాగే, ప్రాణాయామము చేస్తూ ఉన్నప్పుడు :

- ప్రకాశించు ప్రజ్వలన జ్వాల కలిగినట్టిది, జ్వాలచే పూరణమైది-

అగు **'ఆదిత్యమండలము'**ను హృదయములో ధ్యానము చేస్తూ ఉంటే కూడా అట్టి ప్రాణాయామము సుఖవంతము కాగలదు.

ప్రాణం చేత్ ఇడయా పిబేత్,
నియమితం భూయో అన్యయా
రేచయేత్। పీత్వా పింగళయా
సమీరణం అధో బధ్వా, త్యజేత్ వా యయా।

నియమితంగా (In a Systematic Procedure and Timing) ప్రాణమును ఇడానాడిచే త్రాగుచూ, కుంభకము చేసి పింగళానాడి ద్వారా విడవాలి. ఈవిధంగా వాయువును బంధించటము, విడువటము నిర్వర్తించాలి.

(యయా) సూర్యా చంద్రమసోః
అనేన విధినా బిందు ద్వయం ధ్యాయతః।
శుద్ధా నాడి గణా భవంతి యమినో, మాస ద్వయాత్ ఊర్ధ్వతః॥
యథా ఇష్ట ధారణం వాయోః అనలస్య
ప్రదీపనమ్, నాభీ వ్యక్తకర ఆరోగ్యం జాయతే నాడిశోధనాత్॥

ఈ విధానంగా సూర్య-చంద్రుల యొక్క బిందు ద్వయమును ధ్యానం చేస్తూ ఉండగా రెండు నెలలు దాటేసరికి **నాడీగణమంతా పరిశుద్ధమగుచున్నది.** ఇష్టము అయినంత కాలము ప్రాణధారణ చేయటమువలన (1) అనలమును (అగ్నిని) ప్రదీపనము చేయుటము (2) నాడీశోధనము

ఈ రెండు ప్రయోజనములు సిద్ధించగలవు.

---

23. ప్రాణో యావత్స్థితో దేహే
అపానం తు నిరోధయేత్।
ఏక శ్వాసమయీ మాత్రా
ఊర్ధ్వ అధో-గగనే స్థితిః।
రేచకః పూరకః చ ఏవ (పూరకశ్చైవ)
కుంభకః ప్రణవాత్మకః॥

ఎంతెంతవరకు ప్రాణము స్థితింపజేయుబడుచున్నదో, అంత సమయము అపానము యొక్క అధోగమనమును నిరోధించబడుచూ కూడా నిర్వర్తించబడుచున్నది.

మాత్ర= ఒకసారి గాలిని పీల్చి, వెంటనే బయటకు వదలునంతటి సమయము-ఉర్ధ్వ-అధోగమనయాన సమయము.

(1)రేచకము (2) పూరకము, (3) కుంభకము. ఈ '3' కూడా ప్రణవాత్మకమైనవి. అంతేగాని కేవలం వాయు 'ఆత్మకమైనవి, దేహాత్మకమైనవి-కావు. "కేవలాత్మకమైనవి" - అని యోగాభ్యాసి ఏమరువకుండా, గుర్తుపెట్టుకొని ఉండాలి. (మనో మననాత్మకమైనవి).

ప్రాణాయామో భవేత్ ఏవం మాత్రా ద్వాదశ(12) సంయుతః। మాత్రా ద్వాదశ సంయుక్తౌ దివాకర నిశాకరౌ। దోషజాలం అబధ్నంతౌ జ్ఞాతవ్యౌ యోగిభిః సదా॥	ఈవిధంగా ప్రాణాయామము : **పూరకము** ఇడాపూరకం-12 మాత్రలు పింగళా పూరకం - 12 మాత్రలు పూరకములు ఉభయము (ఇడ,పింగళ) 12 మాత్రల కాలము నిర్వర్తించటం చేత లభించు బంధరాహిత్యమును యోగిపుంగవులు ఎరిగి ప్రకటించుచున్నారు.
పూరకం ద్వాదశం(12) కుర్యాత్। కుంభకం షోడశం(16) భవేత్। రేచకం దశ (10) చ ఓంకారః "ప్రాణాయామః" స ఉచ్యతే॥	పూరకము = 12 ఓంకారములు (లేక 'మాత్రలు') కుంభకము = 16 ఓంకారములు రేచకము = 10 ఓంకారములు ఇది ఒక ప్రాణాయామము. (మాత్ర = 1 'ఓం'కారము)
అధమే ద్వాదశ మాత్రా। (12) మధ్యమే ద్విగుణా (x 2) మాత్రా। (24) ఉత్తమే త్రిగుణా (x 3) ప్రోక్తా - (36) "ప్రాణాయామస్య" నిర్ణయః	**ప్రాణాయామ కాలము (కుంభక కాలము) :** అధముగా 12 మాత్రలు మధ్యమముగా 12 × 2 = 24 మాత్రలు ఉత్తమముగా = 12×3= మాత్రలు ఇది ప్రాణాయామ నిర్ణయము మొదట 12 మాత్రలతో ప్రారంభమై '36' మాత్రల కాలమునకు అభ్యాసవశంగా విస్తరణమౌతూ వస్తుంది.
అధమే స్వేద జననం। కంపో భవతి మధ్యమే। ఉత్తమే స్థానం ఆప్నోతి తతో వాయుం నిరుంధయేత్॥	**ప్రాణయామకాలంలో శరీరంలో కనిపించే విశేషాలు : -** మొదట (అధమము)-చెమట పుట్టడము తరువాత (మధ్యమము)-కంపము ఉత్తరోత్తర- " **స్థాన నిశ్చలత్వము**". (చాంచల్యము తొలగటము) → అటుపై వాయు నిశ్చలము క్రమబద్ధముగా జరుగగలదు.
24. బద్ధ పద్మాసనో యోగీ, నమస్కృత్య గురుం శివమ్, నాసాగ్ర దృష్టిః ఏకాకీ ప్రాణాయామం సమభ్యసేత్॥	**యోగాభ్యాసము** - పద్మాసనము ధరించి, -గురుదేవుల వారికి, శివభగవానునికి నమస్కరించి, - ఏకాకి అయి (ఏకాంత స్థానములో), - ముక్కుకుపైభాగమున (నాసాగ్రముగా) దృష్టిని ఏకాగ్రం చేసి, -ప్రాణాయామమును చక్కగా అభ్యసించాలి.
ద్వారాణాం నవ సంనిరుధ్య మరుతం బధ్వా ధృఢాం ధారణాం, నీత్వా కాలం అపాన వహ్ని సహితం శక్త్యా సమం చాలితమ్॥ ఆత్మ ధ్యానయుతస్తు అనేన విధినా విన్యస్య మూర్ధ్ని స్థిరం, - యావత్ తిష్ఠతి, తావత్ ఏవ-మహతాం, సంగో న సంస్తూయతే॥	- దేహములోని నవద్వారములను **నిశ్చలప్రాణాభ్యాసము**తో నిరోధించి, - వాయువును ధృఢముగా **ధారణ చేస్తూ,** - అపాన వాయువును (బయటకు వెళ్ళుచున్న వాయువును)శక్తితో **వెనుకకు మరల్చి, కాలమునకు సాక్షి అయి,** (కాలమును ఆరీతిగా జయించి), -శిరస్సును నిరారుగా ధారణ చేసి, - ఆత్మ ధ్యానతత్పరుడై ఎంతవరకు యోగాభ్యాసి అయి ఉంటాడో, ఆత్మకు అన్యమైనదేదీ సంస్తుతింపనివాడై ఉంటాడో, - అంతంతవరకు **మహదత్వమగు కేవలాత్మతో సంగము పొందుచున్నాడు.** **దృశ్యముతో సంగము తిరస్కరించువాడై ఉంటున్నాడు.**

25. ప్రాణాయామో భవేత్ ఏవం పాతక ఇంధన పావకః। భవ ఉదధి మహాసేతుః। → ప్రోచ్యతే యోగిభిః సదా॥	ఈవిధంగా ప్రాణాయామము గురించి → 'పాతకములు' అనే ఇంధనమునకు అగ్నివంటిదని, భవసాగరమునకు గొప్ప వంతెన వంటిదని - యోగిపుంగవుల ఆత్మహిత, ఆత్మతత్త్వ వాక్యములుగా ప్రకటించుచున్నారు.
ఆసనేన రుజం హంతి। ప్రాణాయామేన పాతకమ్। వికారం మానసం యోగీ ప్రత్యాహారేణ ముంచతి॥	యోగాభ్యాసి → → 'ఆసనము'చే దేహరోగములను శమింపజేసుకొనుచున్నాడు. → 'ప్రాణాయామము'చే ఇతఃపూర్వపు పాతకములను శుద్ధి చేసుకొనుచున్నాడు. →ప్రత్యాహారముచే మానసిక వికారములను, రుగ్మతలను తొలగించుకొనుచున్నాడు.
ధారణాభిః మనోధైర్యం యాతి చైతన్యం అద్భుతమ్। సమాధౌ మోక్షం ఆప్నోతి, త్యక్త్వా కర్మ శుభాశుభమ్॥	- ధారణచే మనోధైర్యమును సిద్ధించుకొనుచున్నాడు. అద్భుతమగు చైతన్యముతో స్వభావసిద్ధుడగుచున్నాడు. 'సమాధి'యొక్క అభ్యాసముచే కర్మలకు సంబంధించిన శుభాశుభఫలముల పరిధిని దాటి **'మోక్షము'** సిద్ధించుకొనుచున్నాడు. సర్వత్రా స్వస్వరూపానందరూపమగు సమాధియే సమస్తమునకు పరాకాష్ఠ.
ప్రాణాయామ - ద్విషట్కేన (2×6=12) "ప్రత్యాహారః" ప్రకీర్తితః। ప్రత్యాహార ద్విషట్కేన (2×6=12) జాయతే "ధారణా" శుభా॥	2×6=12 → ప్రాణాయమములు ఒక **'ప్రత్యాహారము'** అని పరికీర్తింప బడుతోంది. ప్రత్యాహారములు (2×6=12) చే **'ధారణ'** అగుచున్నది. (12 ప్రత్యాహారములు = ఒక ధారణ)
26. ధారణా ద్వాదశ (12) ప్రోక్తం "ధ్యానం" యోగ విశారదైః॥ ధ్యాన ద్వాదశకేనైవ (12) "సమాధిః" అభిధీయతే। యత్ సమాధౌ పరంజ్యోతిః - అనంతం విశ్వతోముఖమ్, తస్మిన్ దృష్టే క్రియా కర్మ యాత- అయాతో న విద్యతే॥	12 ధారణములు - ఒక **'ధ్యానము'** అగుచున్నది - అని యోగ విశారదులు చెప్పుచున్నారు. 12 ధ్యానములు - **'సమాధి'** అనబడుచున్నది. 'సమాధి' యందు - **పరంజ్యోతి స్వరూపము** (సర్వజ్యోతిలలో సమరూపమగు తేజోరూపము), **అనంత విశ్వములను తన ముఖముగా కలిగియున్నది,** అగు-ఏ కేవల పరబ్రహ్మము స్వస్వరూపముగా స్వానుభవమవుచున్నదో, .. అద్దాని దర్శనముచే క్రియ-కర్మల రాకపోకల యొక్క పరిమితులు దాటివేయబడుచున్నాయి.
సంబద్ధాసన మేఢ్రం అంఘ్రియుగళం కర్ణ అక్షి నాసాపుట ద్వారాన్ అంగుళిభిః-నియమ్యపవనం, వక్త్రేణ వా పూరితమ్। బధ్వా వక్షసి బహు అపాన (బహ్వపాన) సహితం మూర్ధ్నిస్థితం ధారయేత్॥	సంబద్ధాసనముగా **పద్మాసనము (లేక) సుఖాసనము** ధారణ చేసి..., - మేఢ్రమును (గుహ్యమునకు క్రిందస్థానము) రెండు పాదములను తాకించి - చెవులు, కళ్ళు, ముక్కుపుటముల ద్వారములను (స్వాభావకుంభకంగా) నియమించి - నోటితో వాయువును పూరించి, - వక్షస్థలమును (రొమ్ము ప్రదేశమును) కుంభక వాయువుతో బంధించి, - బహు అపానసహితంగా మూర్ధ్ని స్థానమునందు (In the foreface) ప్రాణము ధారణ చేయబడుటచే - ప్రాణముతోబాటే మనోబుద్ధులు నిశ్చలము కాగలవు.
ఏవం యాతి విశేష తత్త్వ సమతాం యోగీశ్వరః తన్మయః। గగనం పవనే ప్రాప్తే ధ్వనిః ఉత్పద్యతే మహాన్। ఘంటాదీనాం ప్రవాద్యానాం నాదసిద్ధిః ఉదీరితా। ప్రాణాయామేన యుక్తేన సర్వరోగ క్షయో భవేత్॥	ఈ విధంగా యోగాభ్యాసము చేయుచున్న యోగి అఖండ - ఏకత్వమును పొందుచున్నాడు. తత్త్వ సమత్వమును పొంది, యోగీశ్వరుడై ఆత్మత్వము సిద్ధించుకొంటున్నాడు. తన్మయుడగుచున్నాడు. వాయువు శిరో ఆకాశమును పొందగానే మహాన్ధ్వని జనిస్తున్నది. అది గంటానాదము వంటిది. అట్టి యుక్తమగు ప్రాణాయామముచే సర్వరోగములు క్షయించుచున్నాయి.

ప్రాణాయామ వియుక్తేభ్యః సర్వరోగ సముద్భవః।
హిక్కా కాసః తథా శ్వాసః శిరః కర్ణ అక్షి వేదనాః
భవంతి వివిధా రోగాః
పవన వ్యత్యయ క్రమాత్।

ప్రాణాయామము యొక్క అభ్యాసము లేకపోవుటచేతనే దేహములో అనేక రోగములు ఉద్భవించటము జరుగుతోంది.

హిక్కలు (ఎక్కిళ్ళు), కాసలు (గొంతుజీరలు), శ్వాస సమస్యలు, చెవుల-కళ్ళ వేదనములు, తలనొప్పి, పార్శ్వంనొప్పి మొదలైన అనేక రోగములు శరీరములో వాయుచలనము యొక్క అసంబద్ధతచేతనే జరుగుచున్నాయి.

యథా సింహో గజో వ్యాఘ్రో
భవేత్ వశ్యః శనైః శనైః,
తథా ఏవ (తథైవ)
సేవితో వాయుః।
అన్యథా హంతి సాధకమ్॥

ఏవిధంగా అయితే నెమ్మది నెమ్మది అభ్యాస పద్ధతులచే సింహము, ఏనుగు, పులి మొదలైనవి మానవులకు వశమై ప్రవర్తిస్తున్నాయో, అదేవిధంగా ప్రాణాయోగాభ్యాసికి వాయువు, వాయు సంచలనమునకు ఆవలి ప్రాణశక్తి గూడా వశమగుచున్నాయి.

వాయువు వశము కానప్పుడు (సాధన లేనప్పుడు) ఆ వాయువే ఈ జీవునిపట్ల అనేక హతములకు కారణము అగుచున్నది.

---

27. యుక్తం యుక్తం త్యజేత్ వాయుం,
యుక్తం యుక్తం ప్రపూరయేత్।
యుక్తం యుక్తం ప్రబధ్నీయాత్
ఏవం సిద్ధిమ్ అవాప్నుయాత్।

ఒక పద్ధతిగా, ప్రశాంతంగా, (ఆవేశం లేకుండా, మరీ వేగంగా కాకుండా) సమయమును పాటిస్తూ, వాయువును **"రేచకము (వదలటము), పూరకము (నింపటము), కుంభకము (నింపటము), పునః రేచకము"** చేయుటచే అది 'సిద్ధి'కి దారితీయగలదు. సహజ కుంభక సిద్ధించే చిత్తము 'చిత్'తో ఏకమవగలదు.

చరతాం చక్షుః ఆదీనాం
విషయేషు యథాక్రమమ్,
తత్ ప్రత్యాహరణం తేషాం
"ప్రత్యాహారః" స ఉచ్యతే।

విషయముల నుండి కళ్ళు, చెవులు, నోరు మొదలైన ఇంద్రియములను ఒక క్రమపద్ధతిగా వెనుకకు మరలి, ఆత్మ ధ్యాసకలిగి ఉండటమే **"ప్రత్యాహారము"** అగుచున్నది.

యథా తృతీయ కాలేతు
రవిః ప్రత్యాహరేత్ ప్రభామ్,
తృతీయ అంగ స్థితో యోగీ
వికారం మానసం హరేత్॥

సూర్యుడు తృతీయ కాలంలో (సాయంకాలము) తనయొక్క **"వస్తువులపై కాంతి ప్రసరణము" అను ప్రక్రియను** వెనుకకు మరల్చుకొనువిధంగా, యోగి కూడా **"తృతీయాంగస్థితుడు"** - అయి తన మనస్సు యొక్క వికారములన్నీ క్రమంగా వెనుకకు మరల్చి వేయుచున్నాడు.

క్రమంగా సమస్తమైన అన్యానుభవములను ఆత్మయందు **'అనన్యము'**గా చేసి వేయుచున్నాడు.

యోగ చూడామణ్యుపనిషత్ సమాప్తా॥
ఓం శాంతిః। శాంతిః। శాంతిః

ఇతి యోగ చూడామణ్యుపనిషత్ సమాప్తా॥
ఓం శాంతిః। శాంతిః। శాంతిః